

دليل لتعزيز تعافيك بعد الجراحة

عالمي

يعد هذا الكتيب جزءًا من برنامج التعافي المعزز بعد الجراحة (ERAS) في MGH. تعد ERAS ممارسة قياسية لجميع المرضى الجراحيين في نظام Mass General Brigham والمستشفيات التابعة له.

صُممت المعلومات المضمنة لمساعدتك على فهم الجراحة الخاصة بك والاستعداد لها. يرجى مراجعته وطرح أي أسئلة على فريقك الجراحي قبل الجراحة.

تم تصميم ERAS لإبفانك مشارفًا بشكل فعال في عملية التعافي قبل الجراحة وبعدها، مع الهدف العام المتمثل في الحصول على تجربة أفضل والعودة إلى طبيعتك في أقرب وقت ممكن.

تم تصميم كل مرحلة من هذا البرنامج لتقليل الألم، وتجنب المضاعفات، والسماح باستئناف الطعام والنشاط مبكرًا، وتحسين تعافيك بعد الإجراء، وتقليل وقت التعافي، وتقليل و/أو عدد الأيام التي تحتاجها للبقاء في مستشفى.

بمساعدتك، يمكننا تحقيق هذه الأهداف معًا!

اسم الجراح الخاص بك:

رقم هاتف الجراح الخاص بك:

كيف يمكنك المساعدة

أسابيع قبل الجراحة

- استمر أو فكر في بدء ممارسة يومية للاسترخاء وإدارة التوتر، والتي من المعروف أنها تعزز مناعة الجسم وتساعد في التعافي. وقد يشمل ذلك التمارين الرياضية والتأمل واليوغا وغيرها.
- تناول نظامًا غذائيًا صحيًا متنوعًا أو اتبع نظامًا غذائيًا محددًا يصفه لك الجراح.
- يُنصح بشدة بالتوقف عن التدخين تمامًا قبل 3 أسابيع على الأقل من الجراحة. فسيؤدي ذلك إلى تقليل فرص حدوث مضاعفات في الرئة أثناء الجراحة وبعدها وتحسين تعافيك. إذا كنت ترغبين في الحصول على مزيد من المعلومات حول كيفية الإقلاع عن التدخين، تحدثي إلى طبيبك أو الممرضة أو الصيدلي.
- **خطط مسبقًا.** رتب مع شخص ما لمرافقتك في وقت دخول المستشفى والخروج منها. فم بتحضيرات مسبقة في البيت تمهيداً لوصولك للمنزل بعد الجراحة. وتأكد من وجود ما يكفي من الغذاء والإمدادات. يجب أن تكون قادر على المشي وتناول الطعام والعناية بنفسك، ولكن قد تحتاج إلى بعض المساعدة الإضافية في البداية من العائلة أو الأصدقاء، خاصة لتجنب المهام الشاقة مثل الغسيل والتنظيف والتسوق من البقالة مباشرة بعد الجراحة.

7 أيام قبل الجراحة

- **توقف عن تناول مكملات فيتامين E.**
- **توقف عن تناول جميع المكملات العشبية، وخاصة الكريل والثوم والجنكة وزيت السمك**
- **توقف عن تناول مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs)،** ما لم ينصحك الجراح بخلاف ذلك. وهذا يشمل، على سبيل المثال لا الحصر، إيبوبروفين (أدفيل، موترين)، نابروكسين (أليف، أنابروكس، نابروسين)، وسيليكوكسيب (سيلبيريكس).
- **توقف عن تناول جرعة 325 ملغ من الأسبرين** ما لم ينصحك الجراح بجرعة بديلة.
- يمكنك الاستمرار في تناول 81 ملغ من الأسبرين يوميًا ويمكنك تناوله في صباح يوم الجراحة.
- **أخبر جراحك** إذا كنت تتناول Xarelto أو Coumadin أو Plavix أو Eliquis أو أي مضادات تجلط أخرى.

3 أيام قبل الجراحة

- **حافظ على التروية.** في الـ 72 ساعة السابقة للجراحة، تأكد من تروية جسمك بشكل متكرر بالماء أو Gatorade أو Powerade أو Pedialyte أو ClearFast أو Ensure Pre-Surgery Clear أو غيرها من السوائل الصافية.

يومان اثنان قبل الجراحة

- استخدام غسول الكلورهيكسيدين (انظر الصفحة الأخيرة للحصول على التعليمات)، إذا نصحك الجراح بذلك.

يوم واحد قبل الجراحة

- استخدام غسول الكلورهيكسيدين (انظر الصفحة الأخيرة للحصول على التعليمات)، إذا نصحك الجراح بذلك.
- **تجنب تناول الكحول قبل 24 ساعة على الأقل (من الأفضل شهر) قبل الجراحة.**
- اتبع النظام الغذائي الذي وصفه لك الجراح. وإذا لم يكن لديك نظام غذائي محدد، فيرجى تناول الطعام والشراب

كالمعتاد.

- تأكد من حفاظك على الترؤية بشكل جيد.
- مسموح تناول الإفطار والغداء والعشاء.

في العاشرة مساءً

- استمر في شرب السوائل الصافية طوال المساء للحفاظ على الترؤية. من الآن فصاعداً، اشرب السوائل الصافية فقط

توقف عن	استمر في
<ul style="list-style-type: none"> ➤ جميع الأطعمة الصلبة ➤ العلكة ➤ الحلويات ➤ الزبادي ➤ الكريمة ➤ المشروبات / العصائر التي تحتوي على منتجات الألبان ➤ الحليب ➤ حليب الصويا ➤ حليب المكسرات، مثل حليب اللوز ➤ عصير البرتقال 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ الماء ➤ العصير (شفافة وبدون لب) الأمثلة: عصير التفاح، عصير التوت البري، عصير العنب ➤ Gatorade (الأحمر ممنوع) ➤ الشاي السادة (بدون حليب أو كريمة) ➤ القهوة السادة (بدون حليب أو كريمة)

قبل الخلود إلى النوم

- اشرب 20-24 أونصة من Gatorade (الأحمر ممنوع)

يوم الجراحة

- اغتسل بالكور هيكيدين في الصباح، إذا نصحك الجراح بذلك.
- يمكنك تناول سوائل صافية (انظر الجدول في الصفحة السابقة) إلى قبل ساعتين على الأقل من موعد وصولك المقرر.
- تناول أي أدوية مسموح بها مع 1-2 رشفة من الماء.
- إذا كنت تستخدم أيًا من هذه الأشياء، فأحضرها إلى المستشفى:

- البخاخات أو قطرات العين
- جهاز CPAP الخاص بك، والقناع، والخرطوم
- اشرب 20-24 أونصة من مشروب الكربوهيدرات قبل العملية تأكد من الانتهاء منه قبل ساعتين على الأقل من موعد وصولك المقرر. لا تشرب أي شيء آخر بعد الانتهاء منه.

ما لا يقل عن ساعتين قبل ميعاد الوصول المقرر

توقف عن الشرب تماماً.

- لا تشرب أي شيء على الإطلاق وإلا سيتم إلغاء الجراحة.
- إذا كنت مصاباً بمرض السكري وكان مستوى السكر في الدم منخفضاً أو بدأت تشعر بأعراض انخفاض نسبة السكر في الدم، فاشرب سائلاً صافياً به سكر، مثل عصير التفاح أو عصير العنب أو الصودا العادية. إذا لم يساعد ذلك، اشرب أو تناول أي سائل من شأنه رفع نسبة السكر في الدم.
- من الأفضل تأخير الجراحة بدلاً من تجاهل انخفاض نسبة السكر في الدم.
- إذا نسيت شرب السوائل الصافية، فلا بأس بذلك. لا تشرب أي شيء في هذا الوقت – سنعطيك سوائل صافية عبر الوريد عند وصولك إلى المستشفى.

تعليمات الاستحمام

تعليمات الاستحمام:

- 1- الاستحمام يومياً وبشكل كامل باستخدام الصابون المضاد للبكتيريا والكلور هيكسيدين للمساعدة في منع العدوى بعد الجراحة: قبل يومين، وفي اليوم السابق، وفي صباح يوم الجراحة.
- لا تستخدمه إذا كان لديك حساسية من الكلور هيكسيدين. أخبر طبيبك الجراح إذا كنت تعاني من الحساسية أو إذا ظهرت لديك أي ردة فعل.
- لا تستخدم الكلور هيكسيدين على وجهك، أو رأسك، أو منطقة الفخذ.

- تجنب حلاقة منطقة البطن أو الفخذ.
- لا تستخدم المسحوق أو المرهم أو مزيل العرق أو منتجات الشعر بعد الحمام الثالث (في يوم الجراحة).

تعليمات الاستحمام بالكلور هيكسيدين

1. استخدم الـ *Chlorhexidine* بدلاً من الصابون العادي. لا تستخدم كليهما.
2. اغسل شعرك بالشامبو / البلسم كما تفعل عادةً قبل استخدام الكلور هيكسيدين.
3. اشطف جسمك جيداً بالماء.
4. أوقف الماء لمنع شطف الكلور هيكسيدين في وقت مبكر جداً.
5. اغسل من الرقبة إلى الأسفل. كن حذراً بشكل خاص لغسل الموقع الجراحي للعملية الخاصة بك. تأكد من غسل سررة بطنك - يمكنك استخدام عود قطني حسب الحاجة للمساعدة في ذلك.
6. اغسل جسمك بلطف لمدة 5 دقائق.
7. اترك الكلور هيكسيدين يجف على بشرتك لمدة دقيقة واحدة قبل شطفه.
8. شغل الماء مرة أخرى، واشطف جيداً، ثم جفف بمنشفة نظيفة.